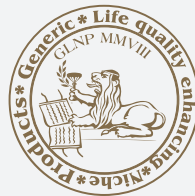


9 Recepten voor patiënten die extra eiwit nodig hebben, maar erg moe zijn en weinig eetlust hebben.

www.glnp.nl



GLNP

.01 SMOOTHIE
(Nocarb 215 kcal/16,5 gram eiwit per portie),
(Plus 255 kcal/16,5 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 2 a 3 stuks fruit naar keuze	155	1,5
- 30ml PROSource	60/100	15

.03 EIWIT VERRIJKTE VRUCHTENSAP
(Nocarb 155 kcal/16,4 gram eiwit per portie),
(Plus 195 kcal/16,4 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 200-250ml vruchtensap	95	1,4
- 30ml PROSource	60/100	15

.05 PROSOURCE BOSBESSEN IJS
(Nocarb 60 kcal /15 g eiwit per portie),
(Plus 100 kcal /15 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Bosbessen Punch	60/100	15

*Kan ook gemaakt worden met
Prosource Sinaasappel Crème
of met Griekse yoghurt*

Uur in de vriezer

.07 FRISSE LIMONADE
(Nocarb 60 kcal/15 g eiwit per portie)
(Plus 100 kcal /15 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROsource Bosbessen Punch	60/100	15
- 150ml water (niet bruisend)		

.08 YOGIDRINK
(Nocarb 108 kcal/18,8 g eiwit per portie)
(Plus 148 kcal /18,8 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROsource Bosbessen Punch	60/100	15
- 150ml karnemelk	48	3,8

.02 (GROENTE) BOUILLON

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 250ml water (niet bruisend)		
- 5g (groente)bouillon of 1/2 bouillon blokje	13	
- 30ml PROSource Hartige smaak	60	15

.04 APPELMOES
(Nocarb 182 kcal/15,3 gram eiwit per portie),
(Plus 222 kcal/15,3 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Neutraal	60/100	15
- 150ml appelmoes	122	0,3

.06 VERFRISSENDE COCKTAIL
(Nocarb 105 kcal /16 g eiwit)
(Plus 145 kcal /16 g eiwit)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- ijsklontjes		
- sinaasappelsap	95	1,8
- een glas bruisend water		
- 1 sachet/gevuld dopje PROSource	60/100	15

.09 VLAFLIP
(Nocarb 294 kcal/20,6 gram eiwit per portie),
(Plus 334 kcal/20,6 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 75ml vla	68	2,1
- 75ml yoghurt	91	3,5
- 30ml PROSource	60/100	15
- scheutje limonade siroop 25ml	75	0

Tip: Smeer PROSource Gelatine over een cracker of beschuit, als eiwitrijke jam



lekkere recepten



NL: ☎ 0031 020-2620252 ✉ info@glnp.nl 🌐 www.facebook.com/GLNPLifeSciences

BE: ☎ 0032 (0)3304383 ✉ info@glnp.be 🌐 www.instagram.com/glnp_life_sciences